



# Programa Alimentar para o Coração Saudável



## Realização:

“Elaborado pelo Serviço de Nutrição e Dietética do Instituto do Coração do HC-FMUSP e LatinMed - ELM Marketing e Editora Médica”

Dra. Mitsue Isosaki  
Elisabeth Cardoso  
Dra. Elisabete F. Almeida



## Patrocínio:



[www.meupratosaudavel.com.br](http://www.meupratosaudavel.com.br)

No site você fica sabendo do programa completo, além de encontrar informações confiáveis, dicas e estratégias de alimentação, condicionamento físico e qualidade de vida.

---

Quando pensamos em Saúde, muito mais do que a ausência de doenças, ela pode ser definida como qualidade de vida.

O Programa “Meu Prato saudável” é um modelo nutricional para servir como uma referência nacional de alimentação saudável nas principais refeições do dia, onde as pessoas podem identificar quais são os melhores ingredientes e qual a quantidade de cada ingrediente a colocar no prato.

Tudo dentro da realidade brasileira, com alimentos que as pessoas já estão habituadas no seu dia a dia, mas que carecem de informações corretas e objetividade para a conscientização de seu prato saudável.

O Programa “Meu Prato saudável” reforça a prioridade de frear a epidemia mundial de obesidade e reduzir os males relacionados ao excesso de peso, como os problemas cardiovasculares, diabetes e câncer.

A representação proposta pelo “Meu Prato saudável” significa um avanço em relação à pirâmide, pois é de mais fácil compreensão para toda a população. Ao visualizar a imagem do prato, as pessoas percebem rapidamente quais são os alimentos e proporções que devem comer.

Além disso, o “Meu Prato saudável” também reforça a importância das cores da comida. Quanto melhor a alimentação, mais nutrientes, fitoquímicos (de vegetais) e antioxidantes.

Nós somos os principais responsáveis pela nossa Saúde. Aproveite a leitura e passe a adotar o “Meu Prato saudável” nas suas refeições.

**Bom apetite!**



## A alimentação do brasileiro tem poucos nutrientes e muitas calorias, segundo pesquisa recente do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

---

Mais de **60%** dos brasileiros consomem quantidade de açúcar superior à recomendada pelo Ministério da Saúde (10% da ingestão total de calorias diárias), e pelo menos **82%** da população ultrapassa o consumo ideal de gordura saturada (7% da ingestão total de calorias diárias).

A pesquisa também destacou a influência do consumo de calorias fora de casa, que, segundo a avaliação, representa **16,2%** do total do consumo energético médio diário dos brasileiros — entre **1.490 e 2.289 kcal**. A análise de consumo alimentar do IBGE ainda apontou que o consumo de alimentos como biscoito recheado, salgadinhos industrializados, pizzas, doces e refrigerantes certamente são os responsáveis pelo consumo elevado de gorduras saturadas e açúcar.

Nos últimos anos, a prioridade tem sido frear a epidemia mundial de obesidade e reduzir a prevalência de males relacionados ao excesso de peso, como problemas cardiovasculares, diabetes e câncer.

Ao mesmo tempo, é preocupante o pouco uso que habitualmente fazemos de frutas, legumes e verduras, alimentos ricos em fibras, vitaminas e sais minerais, importantíssimos na promoção da saúde e na prevenção de doenças como as cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

## O Meu Prato saudável

Guia Meu Prato saudável para incentivar escolhas mais saudáveis e ajudar na prevenção de enfermidades crônicas.

### O que colocar no prato

### O que reduzir

### O que aumentar

Comer pensando sempre no menor consumo de calorias, fazendo escolhas saudáveis e ser fisicamente ativo podem ajudar as pessoas a manter um peso saudável, reduzindo o risco de doenças cardíacas, além de promover saúde global.

O **Meu Prato saudável** tem como objetivo ajudá-lo na escolha dos alimentos no momento da refeição, de forma balanceada e atendendo às recomendações nutricionais. Na composição do prato, procure escolher alimentos frescos e naturais, de qualidade, formando uma composição variada e colorida.



## O que falta e o que está sobrando no nosso prato?



Balancear as calorias para manter o peso.



Prevenir e/ou reduzir o excesso de peso e a obesidade através da alimentação e da atividade física.



Controlar a ingestão de calorias:

para aqueles que estão com excesso de peso ou obesos, isso significa consumir menos calorias de comidas e bebidas para manter o peso.



Aumentar a atividade física e reduzir o tempo sedentário.



Consumir a quantidade de calorias adequada a cada estágio da vida: infância, adolescência, fase adulta, gestação e amamentação e 3ª idade.





### Como fazer seu prato

No almoço e jantar, reserve metade dele aos vegetais, uma porção pequena de carne magra e o restante à dupla arroz com feijão. Nas demais refeições não se esqueça de incluir leite ou derivados, seguindo as porções recomendadas na pirâmide alimentar.

#### Café da manhã

Uma xícara de café com leite desnatado  
2 fatias de pão integral com queijo branco  
½ mamão papaia

### Carboidratos

Substitua o máximo que puder os grãos refinados por integrais.

**Exemplos:** arroz integral, milho, farinha integral (para pães, bolos e tortas), macarrão integral, farinha de milho.

O cereal integral é fonte de fibras e carboidratos, responsáveis pela energia do corpo.

**Outras fontes:** tubérculos e raízes como batatas, mandioca, inhame, cará etc.

### Proteína vegetal

Feijão, lentilha, soja, derivados de soja, grão-de-bico, ervilha, nozes, castanhas e sementes sem sal.

### Proteína animal

Carnes magras, peixes e aves sem pele, ovos e queijos magros, em quantidade equivalente a um bife pequeno.



### Verduras e legumes

Especialmente os verde-escuros, laranja e vermelhos.

As hortaliças são fonte de vitaminas, minerais e fibras.

### Água

Em muita quantidade, cerca de 2 litros por dia.

Melhor beber fora das refeições.

### Óleos

Prefira os de soja, milho, girassol, canola.

Para saladas, tempere com azeite de oliva.

**Evite frituras.**

### Fruta

Inclua frutas em seu café da manhã e como sobremesa: são ricas em vitaminas, minerais e fibras.

### Sal

**O mínimo possível.**

Máximo de 5 colheres (de café) por dia para preparo dos alimentos. Não utilizar o saleiro à mesa.

### Açúcar

Prefira açúcar mascavo ou demerara, mais ricos em minerais.

Consuma o mínimo possível.

# O que você deve reduzir

## A ingestão de calorias de alimentos gordurosos e açucarados.

**Um exemplo:** se uma família de 4 pessoas reduzir o uso mensal de óleo de 3 latas para uma e meia, cada um deixará de ingerir 112 calorias por dia. Em 2 meses, essa mudança resulta em quase 2 kg a menos na balança para cada pessoa.

**O consumo de preparações que contenham grãos refinados,** especialmente aqueles com gorduras, açúcar e sódio.

**Açúcar.** No caso dos doces, o exagero sempre é negativo. Esse hábito potencializa o risco de diabetes, gordura no fígado e triglicérides elevado.



## Os alimentos que contenham colesterol.

Consumir menos de 300 mg de colesterol por dia das principais fontes: gema de ovo, manteiga, creme de leite, miúdos, embutidos e frutos do mar.



**O consumo diário de sódio** para menos de 2.300 mg (ou 5 g de sal, equivalentes a 5 colheres de café rasas). Acima de 51 anos, reduzir para 1.200 mg (2 g de sal ou 2 colheres de café rasas de sal de adição para o preparo dos alimentos + 1 g do sal contido naturalmente nos alimentos). O mesmo para os hipertensos, diabéticos ou com doença renal crônica.



**Álcool.** Consumir com moderação, 1 dose (30 g de álcool) por semana para mulheres e 2 doses para homens e somente para adultos (1 dose equivale a 200 ml de vinho, 1 garrafa de cerveja, 70 ml de uísque e 75 ml de vodka ou aguardente).

**O consumo de gorduras saturadas** (gorduras das carnes, manteiga, queijos, coco, azeite de dendê) a menos de 7% do total de calorias diárias, substituindo-as por gorduras mono (azeite de oliva e de canola) e poli-insaturadas (margarinas cremosas e óleos vegetais).



**O consumo de alimentos que sejam fontes de gorduras trans.** Consumir esse tipo de gordura o menos possível, limitando óleos hidrogenados, bolachas recheadas, pastelaria, sorvetes cremosos, salgadinhos de pacotes, batatas fritas, pães e bolos industrializados.

O que você deve  
**aumentar:**



- 🍴 O consumo de vegetais e frutas.
- 🍴 A variedade de **vegetais**, especialmente os verde-escuros, laranja e vermelhos, além de feijão, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas.
- 🍴 Os **grãos integrais**. Substitua os grãos refinados por eles.
- 🍴 O consumo de **leite desnatado** ou **semidesnatado**, além de queijos magros, iogurtes e bebidas de soja.
- 🍴 A variedade de **alimentos com proteínas**, como peixes, carne magra, frango sem pele, ovos, produtos de soja, nozes e sementes sem sal.
- 🍴 A utilização de **óleo vegetal** (soja, milho, girassol, canola) no lugar de banha e outras gorduras e de azeite de oliva para temperar saladas.
- 🍴 Alimentos que possuam mais **potássio, fibras, cálcio e vitamina D**, presentes em vegetais, frutas, grãos integrais, leite e derivados desnatados.

**Como o principal desafio é derrubar o ponteiro da balança, não dá para ignorar que o excesso de peso é um problema multifatorial.**

As taxas de obesidade no país só podem ser reduzidas com ações em diversos âmbitos, começando por VOCÊ.

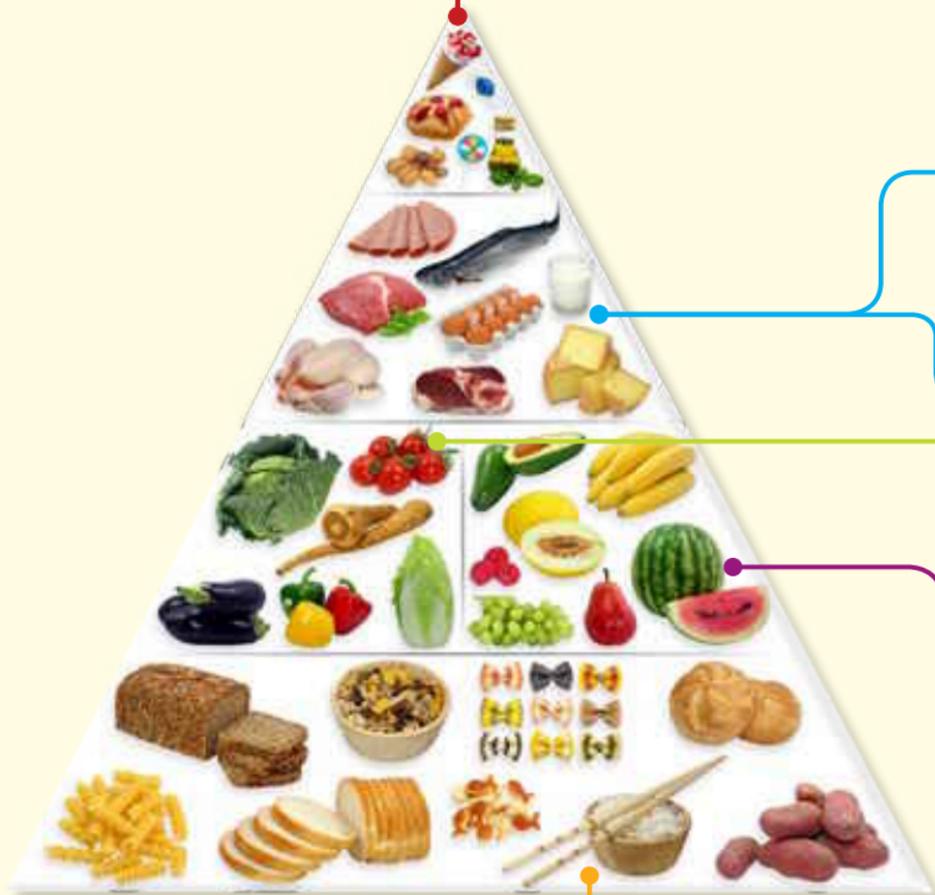


## Que tal começar pelo seu prato?

A adoção do **Meu Prato saudável** não substitui o uso da pirâmide alimentar para compor o cardápio diário balanceado.

Na pirâmide estão representados os grupos de alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária na proporção adequada.

# Pirâmide alimentar



Fonte: Philippi, ST e col, 1996.

O segredo está  
mesmo no equilíbrio.

Pare e pense no que  
você vai comer.

- O grupo dos açúcares e doces inclui todos os tipos de açúcares, doces e refrigerantes. São fontes de carboidratos e devem ser consumidos no máximo até 2 porções ao dia (1 porção equivale a 1 colher de sopa de açúcar).
- O grupo dos óleos e gorduras inclui os óleos de soja, milho, canola, girassol, azeite de oliva, margarinas cremosas e creme vegetal light. Recomenda-se a ingestão de 1 ou 2 porções ao dia (1 porção equivale a 1 colher de sopa de azeite).
- O grupo das carnes e ovos é composto por carnes e peixes em geral e ovos. Recomenda-se o consumo de 1 ou 2 porções ao dia. Deve-se dar preferência às carnes magras e aves sem pele (1 porção equivale a 1 filé pequeno de frango ou 2 ovos).
- O grupo do leite e derivados é composto pelo leite, iogurte, coalhada e queijos, que são fontes de proteínas e cálcio. Recomenda-se a ingestão de 3 porções ao dia, dando preferência às versões desnatadas (1 porção equivale a 1 copo de leite ou 1 fatia de queijo branco).
- O grupo das hortaliças é composto pelas verduras e legumes que são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Recomenda-se o consumo de 4 a 5 porções ao dia (1 porção equivale a 1 tomate ou 15 folhas de alface).
- O grupo das frutas é rico em vitaminas, minerais e fibras. Recomenda-se a ingestão de 3 a 5 porções ao dia (1 porção equivale a 1 laranja, ½ mamão papaia ou 1 copo de suco).
- O grupo dos cereais, tubérculos e raízes fica na base e é a principal fonte de carboidratos. Recomenda-se em média o consumo de 5 a 9 porções ao dia, dando-se preferência aos integrais (1 porção equivale a 2 fatias de pão integral, 4 colheres de sopa de arroz integral ou 2 batatas pequenas).

**Ao final da cartilha, você encontrará um exemplo de cardápio com 2.000 calorias e sugestões de receitas saudáveis, baseadas nas recomendações da pirâmide alimentar, ajustadas para o Meu Prato saudável.**

## Fuja do sedentarismo

Em muito pouco tempo, você vai estar seguro das suas escolhas e percebendo o resultado.

Mas não pense que a busca por uma vida melhor acaba aqui. A saúde plena se baseia também em deixar a preguiça de lado e tornar-se ativo.

A sua saúde sempre se beneficia quando você dá o primeiro passo e se exercita.

**Qualquer atividade física, mesmo que em períodos curtos de tempo, é melhor do que não fazer nada.**



### Quer ter ganhos maiores?

Para se beneficiar mais dos exercícios físicos, faça atividades aeróbicas moderadas por pelo menos **150 minutos** (2 horas e meia) por semana, vigorosas por **75 minutos** (1 hora e 15 minutos) semanais, ou uma combinação equivalente entre ambas.

As atividades aeróbicas devem ser feitas por períodos de pelo menos **10 minutos** e, de preferência, distribuídas ao longo de toda a semana.

Resultados ainda melhores são obtidos quando o tempo que se dedica à atividade aeróbica moderada for de **300 minutos** (5 horas) por semana, **150 minutos** (2 horas e meia) para a atividade vigorosa, ou uma combinação equivalente entre as duas. A partir deste ponto, quanto mais você se exercita, mais a sua saúde ganha.

**Pense também em fortalecer os principais grupos musculares do seu corpo. Inclua musculação na sua rotina de atividades físicas uma ou duas vezes por semana.**

## Tire suas dúvidas!



### O que é atividade aeróbica moderada?

Em uma escala de 0 a 10, é a atividade aeróbica que eleva a capacidade cardiorrespiratória a 5 ou 6.

Caminhada rápida, dançar, nadar, andar de bicicleta são exemplos de atividades com essa característica.

### O que é atividade aeróbica vigorosa?

Em uma escala de 0 a 10, esse tipo de atividade aumenta a capacidade cardiorrespiratória para 7 ou 8. Correr, jogar tênis, nadar de forma contínua ou pedalar em subidas são atividades desse tipo.



### O que são atividades de fortalecimento muscular?

São aquelas que aumentam a força muscular esquelética, a potência, a resistência e a massa. Exercícios desse tipo incluem treino de resistência e de força.

### O que são atividades de fortalecimento ósseo?

São aqueles que impactam e tensionam os ossos e provocam seu crescimento e o aumento da força. Correr, pular corda e levantar pesos são bons exemplos.

**Fonte:** adaptado do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA — 2011.



**Dessa forma, cuide bem de você adotando um estilo de vida saudável, por meio de uma alimentação adequada, da prática de atividades físicas e sem esquecer do lazer.**

**Aproveite a vida e viva melhor.**

## Exemplo de cardápio

### Refeição

### Cardápio



Café da manhã

1 xícara de café com leite desnatado  
2 fatias de pão integral com margarina  
½ mamão papaia

### Lanche



Vitamina de frutas com leite desnatado – 1 copo



Almoço

Arroz primavera – 1 porção  
Feijão – 1 concha pequena  
Peixe ao mediterrâneo – 1 porção  
Vagem refogada – 3 colheres (sopa)  
Salada de alface – 1 prato de sobremesa  
Gelatina de vinho com morango – 1 porção

### Lanche



Café com leite desnatado – 1 xícara  
Biscoito ou torrada integral – 2 unidades  
Geleia de frutas – 1 colher de chá



Jantar

Parafuso arco-íris – 1 porção  
Frango grelhado – 1 porção  
Escarola refogada – 1 porção  
Salada de tomates – 1 prato (sobremesa)  
Abacaxi – 1 fatia

### Lanche



Leite desnatado – 1 copo

# saudável com 2.000 calorias/dia

## Sugestões de substituições

---

1 copo de iogurte desnatado

2 unidades de torrada integral com geleia de frutas

1 laranja

---

Iogurte desnatado com frutas – 200 ml

---

Salada de grãos – 1 porção

Salada de acelga – 1 prato de sobremesa

Bife grelhado – 1 unidade pequena

Cenoura refogada – 3 colheres (sopa)

Frutas grelhadas com iogurte – 1 porção

---

Smoothie de frutas – 1 porção

---

Arroz integral – 4 colheres (sopa)

Lentilha – 1 concha pequena

Canelone de berinjela – 1 porção

Salada de agrião – 1 prato (sobremesa)

Banana – 1 unidade

---

Café com leite desnatado – 1 xícara



# Receitas Saudáveis

## Arroz primavera

### Composição por porção

Calorias: 84 kcal	Colesterol: 0
Proteínas: 2,5 g	Carboidratos: 12,5 g
Gordura total: 2,6 g	Fibras: 2,5 g
Gordura saturada: 0,3 g	Sódio: 60 mg

### Ingredientes para 6 porções

1 xícara (chá) de arroz integral	1 cenoura média cortada em cubinhos
2 xícaras de folhas de espinafre	½ pimentão vermelho cortado em cubinhos
1 cebola pequena picada	½ colher (sopa) de azeite de oliva
3 tomates picados	3 copos médios de água
4 colheres (sobremesa) de semente de linhaça	2 dentes de alho pequeno
	Salsinha e sal

### Modo de preparo

Refogue a cebola, o pimentão e o alho no azeite. Adicione o arroz, o espinafre, a cenoura e refogue por mais alguns minutos. Coloque a água quente. Deixe cozinhar até ficar ao dente. Arrume o arroz em uma travessa, polvilhe as sementes de linhaça e a salsinha.

## Canelone de berinjela

### Composição por porção

Calorias: 188 kcal	Colesterol: 0
Proteínas: 8,3 g	Carboidratos: 10,2 g
Gordura total: 12,6 g	Fibras: 3,3 g
Gordura saturada: 4,1 g	Sódio: 390 mg

### Ingredientes para 6 pessoas

2 berinjelas grandes cortadas em fatias no sentido do comprimento	1 colher (chá) de sal
1 dente de alho picado	300 g de ricota amassada, temperada com orégano
½ cebola picada	2 xícaras de tomates maduros picados
¼ de xícara de azeite	Salsinha
	Manjeriço

### Modo de preparo

Ferva as fatias de berinjela em água e sal. Escorra e reserve. Refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente o tomate e tempere com o sal. Faça rolinhos com a berinjela, recheando com a ricota. Arrume em uma travessa, cobrindo com o molho e salpicando com a salsa e o manjeriço. Leve ao forno por cerca de 20 minutos.

## Salada de grãos

### Composição por porção

Calorias: 240 kcal	Colesterol: 0
Proteínas: 8,3 g	Carboidratos: 26 g
Gordura total: 11,4 g	Fibras: 3,4 g
Gordura saturada: 1,9 g	Sódio: 274 mg

### Ingredientes para 10 pessoas

3 xícaras de trigo cozido	1 e ½ colher (chá) de sal
1 e ½ xícara de grãos de soja verde (edamames) cozidos	¼ de xícara de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado em cubinhos	1 xícara de castanha-do-pará picada
1 xícara de uvas-passas brancas	1 xícara de salsinha picada
1 xícara de damasco seco picado	2 cebolas roxas cozidas
	Suco de limão
	Pimenta-do-reino e orégano a gosto

### Modo de preparo

Prepare a salada na véspera: junte o trigo cozido ainda morno, a soja, o pimentão, a uva-passa, o damasco, as cebolas e as castanhas, o sal e o azeite misturados previamente com o suco de limão. Acrescente a pimenta e o orégano. Misture tudo, cubra, deixe esfriar e leve à geladeira. Na hora de servir, acrescente a salsinha picada.

## Gelatina de vinho com morango

### Composição por porção:

Calorias: 37 kcal	Colesterol: 0
Proteínas: 0,8 g	Carboidratos: 8,4 g
Gordura total: 0 g	Fibras: 0,9 g
Gordura saturada: 0 g	Sódio: 30 mg

### Ingredientes para 4 pessoas

2 xícaras de vinho tinto	1 xícara de morangos picados
⅔ de colher de sopa de ágar-ágar (ou kanten)	Açúcar ou adoçante a gosto

### Modo de preparo

Coloque uma xícara de vinho em uma panelinha e misture o ágar-ágar e leve ao fogo até ferver. Retire do fogo, misture a outra xícara de vinho, adoce e coloque em uma forma molhada. Acrescente os morangos e leve à geladeira até ficar firme. Desenforme e sirva.

## Peixe ao mediterrâneo

### Composição por porção

Calorias: 409 kcal	Colesterol: 71,3 mg
Proteínas: 25 g	Carboidratos: 17 g
Gordura total: 28,2 g	Fibras: 5,6 g
Gordura saturada: 1,1 g	Sódio: 288 mg

### Ingredientes para 4 pessoas

500 g de peixe em postas (badejo, merluza, bacalhau fresco)	1 pimentão vermelho e 1 pimentão amarelo cortado em tiras
Suco de um limão	1 xícara de salsa picada
4 tomates cortados em rodelas	1 e ½ colher (chá) de sal
2 cebolas em rodelas	½ xícara de azeite de oliva
2 cenouras cortadas em tiras	Pimenta-do-reino e orégano a gosto

### Modo de preparo

Tempere o peixe com ½ colher de sal e suco de limão, de preferência com pelo menos 2 horas de antecedência. Coloque em um refratário os legumes misturados com os pedaços de peixe, temperados com o restante do sal. Tempere com o orégano e a pimenta-do-reino. Regue com o azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno. Após 30 minutos, retire o papel e mantenha no forno por mais ou menos 15 minutos.

## Smoothie de frutas

### Composição por porção

Calorias: 179 kcal	Colesterol: 0
Proteínas: 7,5 g	Carboidratos: 34,1 g
Gordura total: 1,3 g	Fibras: 5,7 g
Gordura saturada: 0 g	Sódio: 75 mg

### Ingredientes para 2 pessoas

- 2 bananas-nanicas médias
- 1 xícara de morango congelado
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 copo de iogurte desnatado
- ½ copo de leite desnatado

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em liquidificador até que fiquem homogêneos. Sirva a seguir.

## Frutas grelhadas com iogurte

### Composição por porção

Calorias: 147 kcal	Colesterol: 4 mg
Proteínas: 4,2 g	Carboidratos: 30 g
Gordura total: 1,2 g	Fibras: 2,8 g
Gordura saturada: 0,6 g	Sódio: 47 mg

### Ingredientes para 4 pessoas

2 ameixas vermelhas	2 colheres (sopa) açúcar mascavo ou mel
2 nectarinas	5 colheres (sopa) de vinho
2 pêsegos	1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 figos	1 pau de canela
Suco de uma laranja	2 copos de iogurte natural de consistência firme

### Modo de preparo

Corte as frutas ao meio, retire os caroços e coloque em uma assadeira viradas para cima. Salpique o açúcar e a baunilha e coloque a canela partida. Regue com o vinho e o suco de laranja. Leve ao forno por 15 minutos. Espere esfriar e sirva com o iogurte.

## Parafuso arco-íris

### Composição por porção

Calorias: 210 kcal	Colesterol: 0
Proteínas: 3,8 g	Carboidratos: 21,5 g
Gordura total: 12 g	Fibras: 6,6 g
Gordura saturada: 2,6 g	Sódio: 860 mg

### Ingredientes para 6 pessoas

4 xícaras (chá) de macarrão parafuso cozido	1 xícara de tomate cereja cortados ao meio
2 xícaras de flores de brócolis cozidas	½ xícara de cebolinha verde picada
½ pimentão amarelo cortado em cubinhos	2 dentes de alho espremidos
	½ xícara de azeite de oliva
	1 colher (chá) de sal
	Pimenta-do-reino e orégano a gosto

### Modo de preparo

Refogue o alho no azeite. Acrescente o pimentão e refogue por 5 minutos. Acrescente o brócolis, os tomates e o macarrão. Tempere com o sal, o orégano e a pimenta. Antes de servir, salpique a cebolinha.

## Bolo rico

### Composição por porção

Calorias: 373 kcal	Colesterol: 33 mg
Proteínas: 8,1 g	Carboidratos: 31,3 g
Gordura total: 17,3 g	Fibras: 4,1 g
Gordura saturada: 0,3 g	Sódio: 52 mg

### Ingredientes para 16 pessoas

4 bananas-nanicas maduras	1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de óleo de milho ou canola	1 e ½ xícara (chá) de farinha de linhaça
3 ovos	½ xícara de passas brancas, sem sementes
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo	½ xícara de castanha-do-pará picada
1 e ½ xícara (chá) de aveia em flocos finos	1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (chá) de fermento em pó	

### Modo de preparo

Misture o açúcar com as farinhas e a canela e reserve. Bata em um liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Junte às farinhas e misture até ficar homogêneo. Acrescente o fermento delicadamente. Coloque, em uma forma com orifício no meio, metade da massa, salpique as passas e as castanhas e complete com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido e asse por mais ou menos 40 minutos. Desenforme depois de frio.

## Vitamina de Moranlimão

### Composição por porção

Calorias: 229 kcal	Colesterol: 3 mg
Proteínas: 12 g	Carboidratos: 41 g
Gordura total: 3 g	Fibras: 6,9 g
Gordura saturada: 0,6 g	Sódio: 86 mg

### Ingredientes para 1 pessoa:

1 xícara (chá) de leite gelado	1 colher (chá) de suco de limão
1 xícara (chá) de morango	3 colheres (sopa) de aveia ou cereal instantâneo em flocos

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em liquidificador e sirva.



[www.meupratosaudavel.com.br](http://www.meupratosaudavel.com.br)

**Uma vida saudável  
começa com uma  
boa alimentação**

Patrocínio:



SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E EM SERVIÇOS DE SUPORTE



**Qualicorp**  
soluções em saúde